Tập thể hình và uống nước bao nhiêu là đủ

SHARE:

Nước uống rất cần thiết cho cuộc sống, đặc biệt là với những người tập thể thao. Bạn có biết người tập thể hình và uống nước bao nhiêu là đủ

Tiếp nước là một trong những nhu cầu thiết yếu của con người. Nhưng nước đóng những vai trò như thế nào trong cơ thể của chúng ta ? Nước là một thành phần chính của cơ thể và các cơ quan quan trọng.

Chức năng của nước đối với cơ thể



- Nuôi dưỡng tế bào: nước cung cấp, vận chuyển chất dinh dưỡng cần thiết cho các tế bào, chẳng hạn như các khoáng chất, vitamin và glucose...
- Chuyển hóa và tham gia các phản ứng trao đổi chất: nước là dung môi hòa tan và vận chuyển các chất dinh dưỡng trong thức ăn mà cơ thể đã hấp thu.
- Đào thải các chất cặn bã: nước loại bỏ các độc tố mà các cơ quan, tế bào từ chối đồng thời thông qua đường nước tiểu và phân.
- Ổn định nhiệt độ cơ thể: nước giúp cân bằng nhiệt độ cơ thể trong môi trường nóng hoặc lạnh. Nước cho phép cơ thể giải phóng nhiệt khi nhiệt độ môi trường cao hơn so với nhiệt độ cơ thể. Cơ thể bắt đầu đổ mồ hôi, và sự bay hơi của nước từ bề mặt da rất hiệu quả làm mát cơ thể.
- Giảm ma sát: nước là một chất bôi trơn hiệu quả quanh khớp. Nó cũng hoạt động như một bộ phận giảm xóc



cho mắt, não, tủy sống và ngay cả đối với thai nhi trong nước ối.

Nước là trung tâm của cuộc sống. Điều này lý giải tại sao không ai có thể sống hơn 3 đến 5 ngày mà không có bất kỳ lượng nước uống vào.

Cách uống nước cho dân thể hình



Nhu cầu nước của người bình thường là 1ml nước cho mỗi calories ăn vào từ thức ăn. Ví dụ một người tiêu thụ 1 ngày 2000 calories đồng ý với người đó cần 2 lít nước. Một phần nước này lấy từ thức ăn, do đó người này chỉ cần uống 1-1.5 lít nước mà thôi.

Xem thêm: *5 loại thức uống đừng bao giờ uống trước khi tập Gym*

Tuy nhiên đối với người chơi thể hình thì do nhu cầu nước nhiều hơn trong tập luyện và việc đào thải cặn bã của protein. Trung bình cần 7ml nước cho 1 calories giải phóng từ protein. Như ta đã biết 1g protein giải phóng 4 calories. Do đó một người 70kg sử dụng 2g protein cho mỗi kg trọng lượng cơ thể thì sẽ cần lượng nước là 70*2*4*7=3920ml. Đối với những ai chơi chương trình MaxOT thì nhu cầu về nước sẽ rất nhiều do MaxOT chú trọng lượng protein rất lớn.

Bên cạnh đó, khi bạn ăn mặn cũng cần chú ý lượng nước. Trung bình bạn ăn 1g muối thì bạn cần 1 lít nước. Ví dụ ngày đó bạn ăn 5g muối thì bạn cần lượng nước cho ngày hôm đó là 5 lít.

KẾT LUẬN



Nước xem ra rất đơn giản, kinh tế và dễ tìm, nhưng mấy ai trong chúng ta sử dụng nước 1 cách đúng cách. Và dân thể thao

thì càng không thể mắc sai lầm trong vấn đề này. Trong buổi tập ngắn ngủi thôi nhưng lượng nước bạn cần lên đến 1/2 cho cả ngày. Nếu bạn không sử dụng nước đúng cách thì nó sẽ cản trở thành tích của bạn rất nhiều và đây là điều rất đáng tiếc vì chúng ta có thể hoàn toàn tránh được. Chúc các bạn thành công và hẹn gặp lại các bạn ở những chủ đề sau.

Theo thehinhonline.com.vn

NHÃN: Dinh dưỡng thể hình | Kiến thức thể hình | Nước uống khi tập GYM

SHARE:

http://www.thehinhnam.com/2016/07/tap-hinh-va-uong-nuoc-bao-nhieu-la-du.html

COMMENTS

K h o e D e p   Y o u t u b e   C h a n n e l



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp

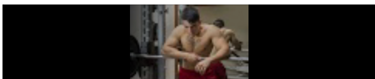


B À I   M Ớ I
N H Ấ T

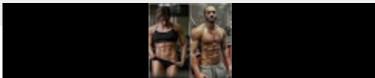
 N H Ạ C   T H Ể   H Ì N H

X e m   t ấ t

 X E M   N H I Ề U   N H Ấ T



Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



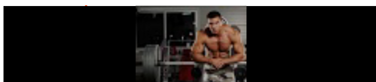
ớ đùi và bụng hiệu quả nhanh
n có đôi chân thon gọn và vùng eo săn chắc,…

- 11 lí do bạn nên sử dụng kem chống nắng ngay hôm nay
  Bạn được khuyên nên sử dụng kem chống nắng hàng ngày, tuy nhiên bạn đã biết lí do tại…

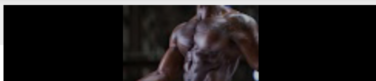


s Raises Right tăng vòng 3 đẹp
ến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương…

- Top 6 loại nước Detox giảm căng thẳng mệt mỏi hiệu quả
  Nước detox giảm căng thẳng mang lại cho bạn rất nhiều công dụng như thoải mái tinh thần, giảm…



s Raises Left – Mông to cực dễ
ến rũ không? Bạn có muốn tự tin bận các kiểu váy…



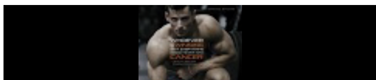
6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

T H E O D Õ I F A N P A G E





Lịch tập Gym 6 buổi cho nam giới kèm minh họa chi tiết



Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm

thức thể hình tốt nhất cho mọi người



Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ

Subscribe Newsletter

Email address...

Submit

-->